

PRZYSTAWKI

Cukinia fryta Delikatne paski cukini w panierce z tradycyjnej włoskiej polenty podawane z sosem alioli	26,00 ZŁ
Kalmary opiekane z aioli	35,00 ZŁ
Śledź na kremowej śmietanie Podawany z pieczonymi ziemniakami (cebula, ogórek konserwowy, jabłko, śmietana)	32,00 ZŁ
Tatar z Łosia Szalotka, kapary, pomidory suszone	45,00 ZŁ
Tatar z Łosia i awokado w koronie krewetki Szalotka, kapary, pomidory suszone	49,00 ZŁ
Krewetki w ogniu anyżu 7 sztuk dużych krewetek flambrowanych włoskim likierem	45,00 ZŁ

ZUPY

Rosół	21,00 ZŁ
Pomidorowa	23,00 ZŁ
Zupa ognista 	33,00 ZŁ
Z ostrymi papryczkami i mielonym wołowym	
Rybna czerwona 	35,00 ZŁ
Łosoś i dorsz	

SAŁATKI

Salatka grecka	37,00 ZŁ
Mix sałat, pomidor, papryka, cebula czerwona, oliwki, ser feta, sos vinegrette	
Salatka z kurczakiem	45,00 ZŁ
Mix sałat, pomidor, papryka, cebula czerwona, sos	
Salatka morska	54,00 ZŁ
Mix sałat, pomidor, papryka, cebula czerwona, łosoś i krewetki 6 szt. obsmażane na oliwie, jabłuszka kaparowe, kapary, sos vinegrette	

PIEROGI

Pierogi z trio rybnym i szpinakiem 6 szt.	44,00 ZŁ
--	-----------------

SIÓDMY Kontynent RESTAURACJA

DANIA MIĘSNE

Kontynentalny kurczak aromatyczny	45,00 ZŁ
Filet z kurczaka ze szpinakiem, suszonymi pomidorami, podawany z chrupiącymi ziemniaczkami z pieca	
Schabowy XL bity do nieprzytomności	49,00 ZŁ
Frytki, zestaw surówek	
Trufła and orzech	52,00 ZŁ
Soczysty kurczak, pieczony ziemniak, trio warzywne	
Karkówka z grilla	52,00 ZŁ
Duszona do miękkości, podawana z aksamitnym puree i bukietem warzyw z patelni	
Steak sandwich with Jack Cheese	69,00 ZŁ
Soczyste plastry steku wołowego z ciągnącym się serem Monterey Jack, czerwoną cebulą, sałatką i kremowym majonezem, zamknięte w chrupiącym pieczywie	

DANIA RYBNE

Dorsz zapiekany	63,00 ZŁ
Z pomidorem i serem pleśniowym z ziemniakami z pieca, sałatka	
Dorsz pod kapustą 	63,00 ZŁ
Pod kapustą kiszoną doprawiony różnymi ziołami, ziemniaczki z pieca	
Łosoś z grilla	69,00 ZŁ
Ziemniaki z pieca, bukiet sałat	
Przysmak rybaka 	61,00 ZŁ
Łosoś i sandacz grillowany podawany na ciepłych warzywach z sosem słodko pikantnym, z ziemniakami z pieca	
Dorsz „7 kontynent”	61,00 ZŁ
Selekcjonowany filet z zimnych wód Atlantyku, podawany z frytkami i surówką	
Pieczony halibut	69,00 ZŁ
Podawany z ziemniakami z pieca i surówką	

MAKARONY

Tagliatelle z sosem grzybowym i kurczakiem	48,00 ZŁ
Penne z błękitnym lazurem i kurczakiem	48,00 ZŁ
Brokuł, pomidor koktajlowy	
Tagliatelle z krewetkami	54,00 ZŁ
W sosie winno - maślanym	

RYBY NA WAGĘ

Dorsz (filet) (100g)	22,00 ZŁ
Halibut (filet) (100g)	18,00 ZŁ
Łosoś (filet) (100g)	24,00 ZŁ
Sandacz (filet) (100g)	22,00 ZŁ

OWOCE MORZA

Mule z szafranem	57,00 ZŁ
Pomidor, szalotka, czosnek, szafran, grzanki	
Mule po tajsku	49,00 ZŁ
mleko kokosowe, trawa cytrynowa, yellow curry, grzanki, imbir, czosnek, liście limonki	
Tagliatelle z owocami morza	59,00 ZŁ
Krewetki, mule, vongole, sos z dojrzałych pomidorów	

DANIA DLA DZIECI

Nuggetsy drobiowe	29,00 ZŁ
Frytki, surówka z marchewki	
Rybka panierowana	31,00 ZŁ
Ziemniaki gotowane, surówka z marchewki	

DESERY

Tort bezowy	28,00 ZŁ
Szarlotka na ciepło z lodami	28,00 ZŁ
Sernik	28,00 ZŁ
Ciasto czekoladowe na ciepło z lodami	28,00 ZŁ
Czekolada na gorąco	25,00 ZŁ
Galaretka z owocami	19,00 ZŁ

DODATKI

Pieczyno	5,00 ZŁ
Ryż	9,00 ZŁ
Ziemniaki gotowane	10,00 ZŁ
Ziemniaki z pieca	14,00 ZŁ
Frytki	16,00 ZŁ
Surówki	14,00 ZŁ
Mix sałat z winegretem	16,00 ZŁ
Sos czosnkowy	3,00 ZŁ



/7kontynentjastarnia



/7kontynent_jastarnia

W posiłkach mogą być zawarte alergeny.
Zapytaj obsługę o danie z poza menu.

Ul. Mickiewicza 37